

Guía sobre cómo marcar límites a tus hijos

Ser madre no es un trabajo fácil.

A veces las madres necesitan ayuda.

El Área de mujer de Afanias ha escrito esta guía para ayudar a las madres con discapacidad intelectual.

Esta guía tiene siete consejos sobre cómo marcar límites a tus hijos.

Consejo 1

Hacer algo siempre de la misma manera es tener una rutina.

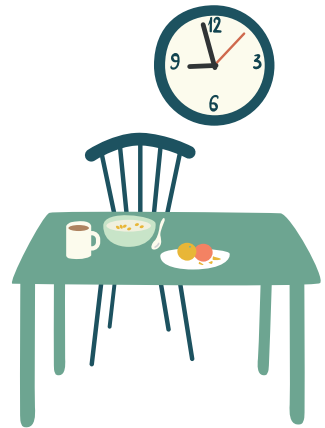
La rutina es importante para saber siempre qué hacer.

Tus hijos necesitan rutinas y horarios fijos:

la misma hora para comer, la misma hora para ducharse o la misma hora para jugar.

Si alguna vez cambias la rutina,

hay que avisar con tiempo a tus hijos para que lo sepan.



Consejo 2

Tus hijos necesitan las órdenes claras, concretas y sencillas.

Cuando quieras que tu hijo haga algo, explicáselo de forma clara y sencilla.

Tienes que asegurarte de que lo entiende.

Consejo 3

Chillar nunca resuelve nada.

Es importante que tengas paciencia con tu hijo.

Si le dices las cosas con calma, seguro que todo va mejor.



Consejo 4

A todos nos gusta oír que hacemos bien las cosas.
Diles a tus hijos que hacen bien las cosas.
Tus hijos se sentirán importantes por sus logros.



Consejo 5

Tu hijo se fija siempre en ti.
Si tú haces las cosas mal, tu hijo hará las cosas mal.
Si tú haces las cosas bien, tu hijo hará las cosas bien.

Consejo 6

No debes pegar nunca a tu hijo.
Si tienes que castigar a tu hijo, tienes muchas opciones.

Consejo 7

Los castigos tienen que estar relacionados con lo que tu hijo ha hecho mal.
Si rompe algo, puede arreglarlo o pagarlo.
El castigo no puede ser muy largo ni muy corto.
Algunos castigos no se pueden hacer.
Por ejemplo, no está bien castigar a tu hijo sin cenar o sin comer.

